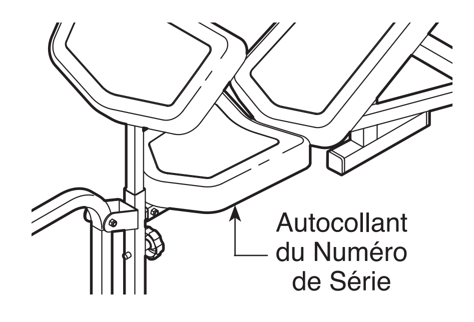
WEIDER® CLUB 190 T

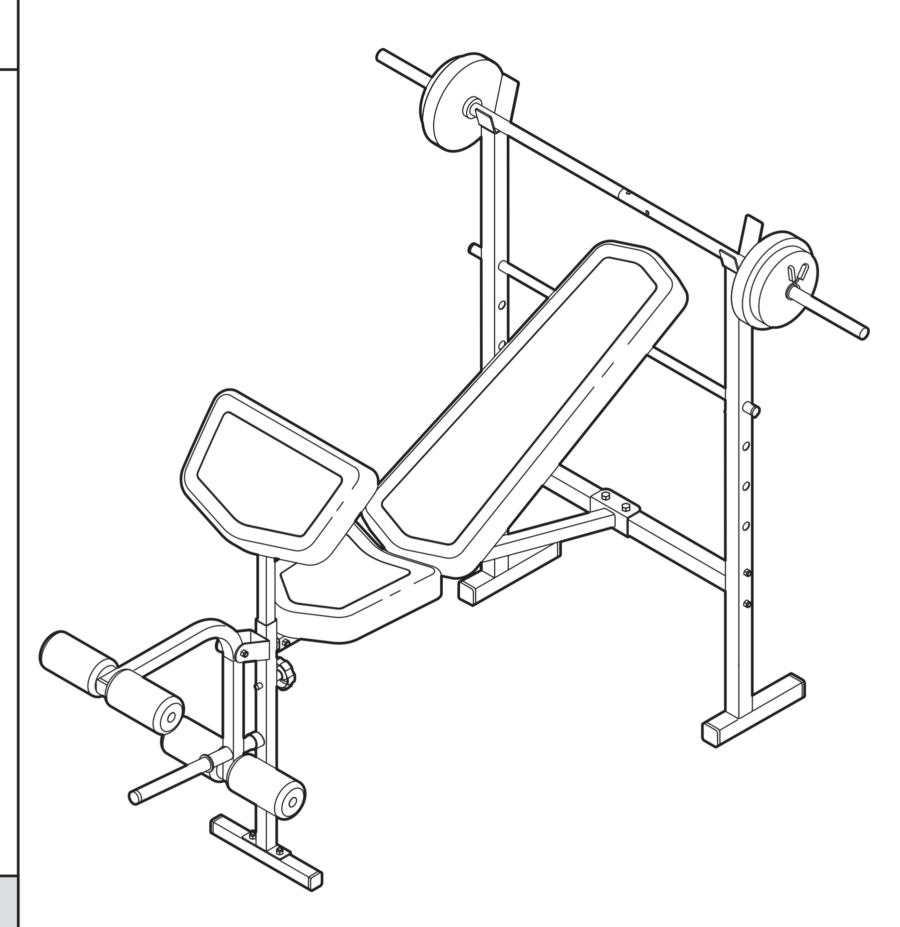
www.weiderfitness.com

Nº. du Modèle WEBE0989.2
Nº. de Série ________________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :
customerservice@iconcanada.ca

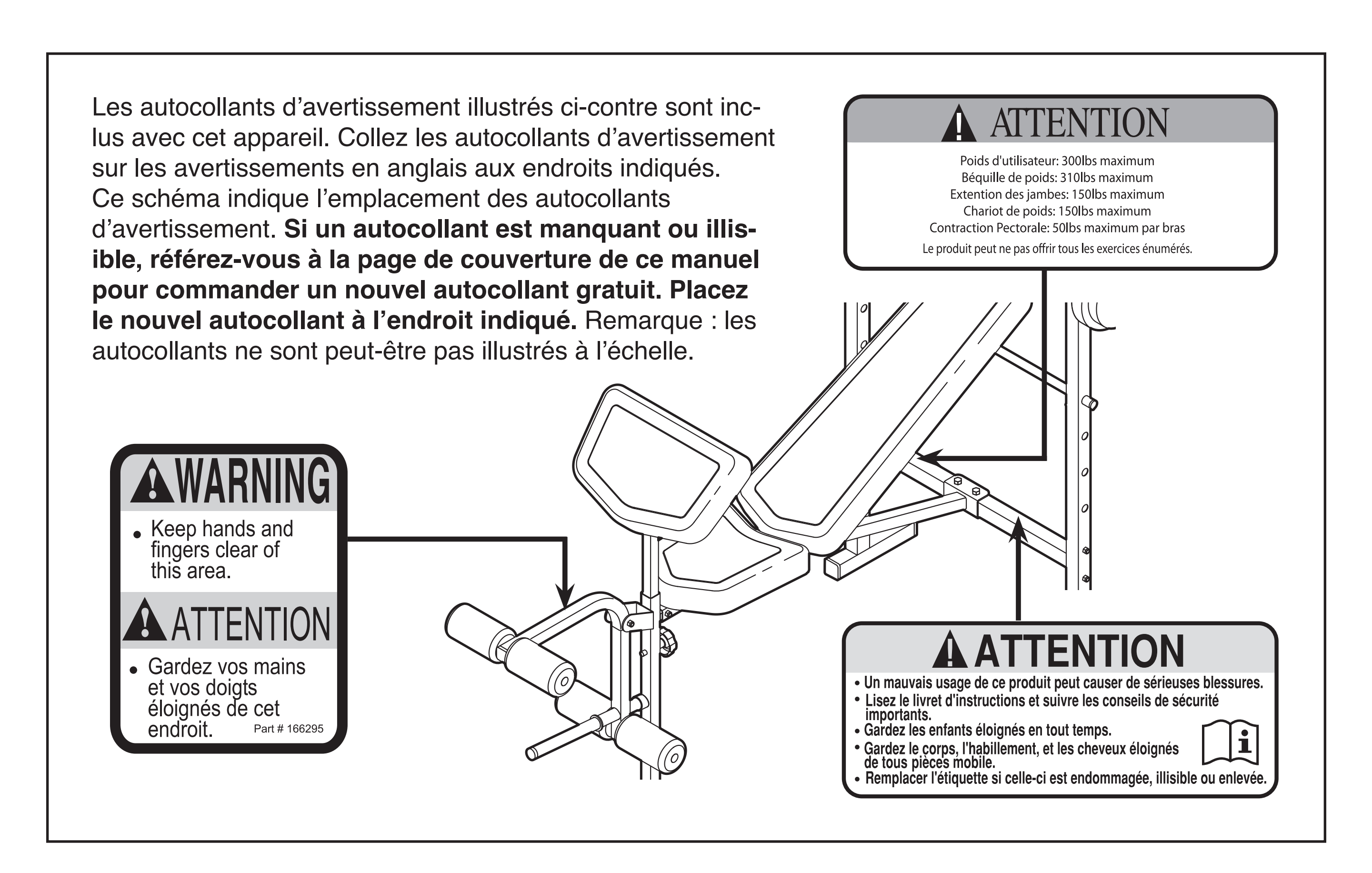
⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D’AVERTISSEMENT

Les autocollants d’avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d’avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l’emplacement des autocollants d’avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l’endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l’échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser le banc de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.**
2. **Utilisez le banc de poids uniquement comme décrit dans ce manuel.**
3. **Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de poids sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.**
4. **Le banc de poids est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**
5. **Maintenez le banc de poids à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le banc de poids dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.**
6. **S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc de poids pour le monter, le descendre et l'utiliser.**
7. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**
8. **Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du banc de poids.**
9. **N'approchez pas vos mains ou vos pieds des pièces mobiles.**
10. **Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de l'utilisation du banc de poids.**
11. **Le banc de poids est conçu pour supporter un poids d'utilisateur maximum de 136 kg et un poids total maximum de 186 kg. Evitez de placer plus de 50 kg, notamment une barre à disques et des poids, sur les appuis de poids. Evitez de placer plus de 23 kg sur le levier pour jambes.**
12. **Evitez d'utiliser de barre à disques de plus de 1,5 m de long avec le banc de poids.**
13. **Placez toujours la même quantité de poids sur les deux extrémités de la barre à disques. Pendant l'ajout ou la suppression de poids, gardez toujours quelques poids sur les deux extrémités de la barre à disques pour éviter le basculement de cette dernière. Sécurisez toujours les poids avec les colliers de verrouillage.**
14. **Avant d'utiliser le levier pour jambes, placez la barre à disques avec la même quantité de poids sur les supports de poids afin d'équilibrer le banc.**
15. **Avant d'utiliser le dossier dans une position inclinée ou une position horizontale, assurez-vous que le support du dossier est entièrement inséré dans les montants et qu'il est tourné en position verrouillée.**
16. **L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de poids WEIDER® CLUB 190 T. Le banc de poids polyvalent 190 T est conçu pour développer tous les principaux groupes musculaires du corps. Que vous ayez comme objectif d'avoir une silhouette harmonieuse, une bonne masse musculaire ou un système cardio-vasculaire en meilleure santé, le banc de poids vous aidera à atteindre vos objectifs.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

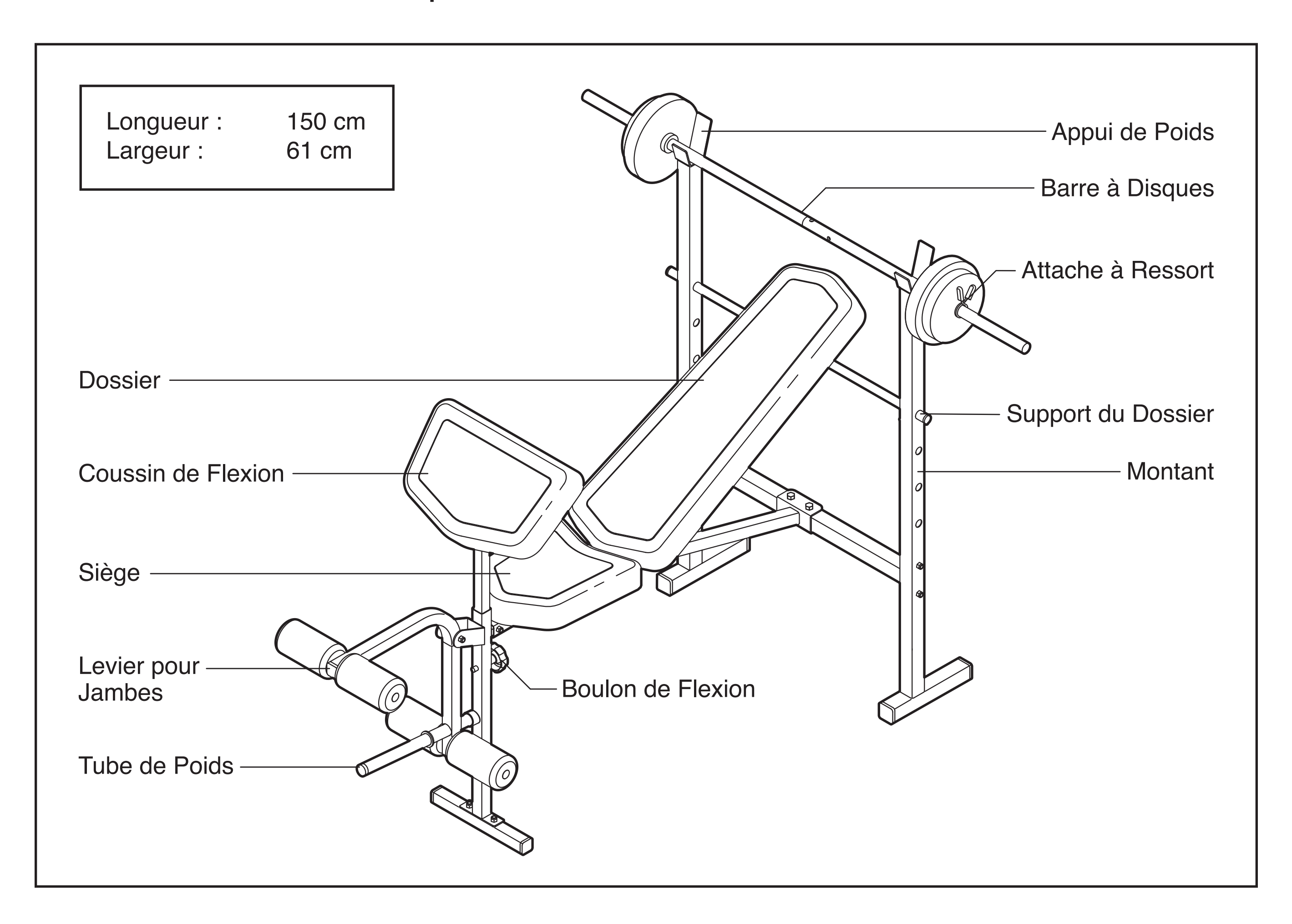
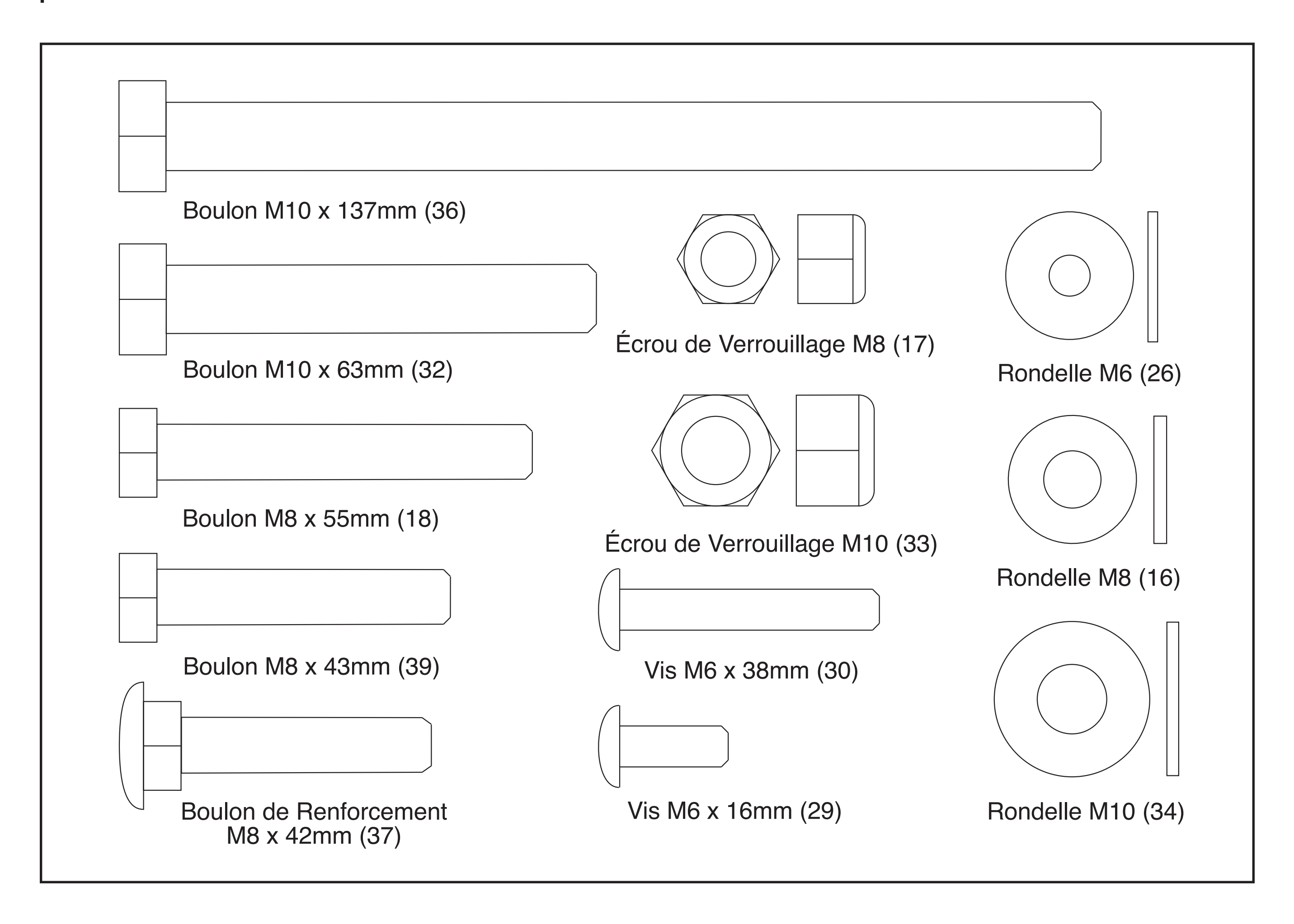


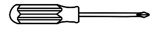
TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES

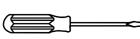
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l’assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l’assemblage. **Remarque : si une pièce n’est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu’elle n’est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**

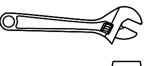


ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- A cause de son poids et de sa taille, le banc de poids devrait être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir marcher autour du banc de poids à mesure que vous l'assemblez.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Évitez de jeter le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de montage.
- Pour localiser les petites pièces, voir page 5.
- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis à pointe cruciforme 

un tournevis standard 

deux clés à molette 

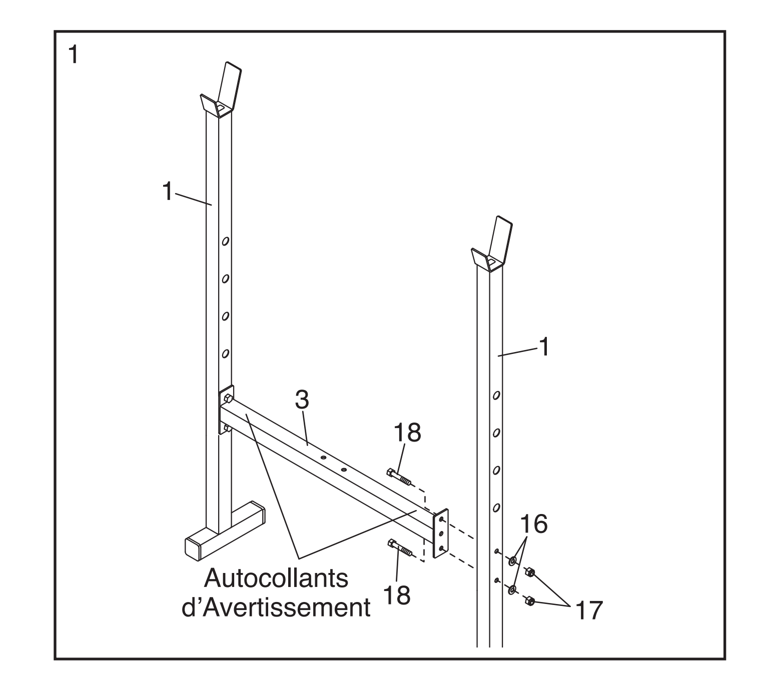
un maillet en caoutchouc

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Afin d'éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Orientez la Barre Transversale (3) de telle sorte que les autocollants d'avertissement soient en haut.

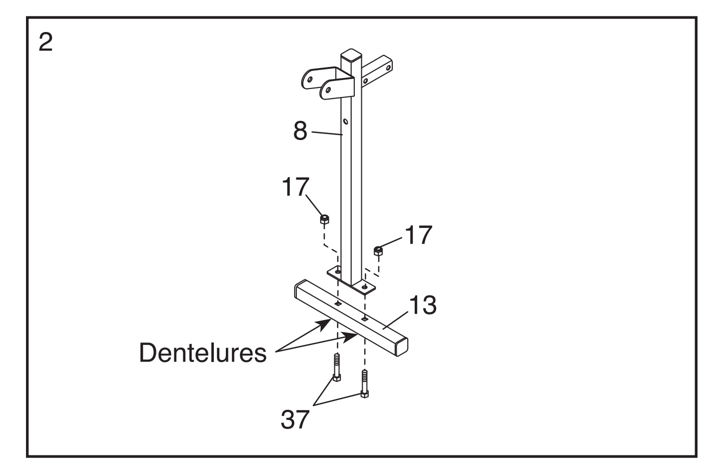
   Fixez la Barre Transversale (3) à un des Montants (1) à l'aide de deux Boulons M8 x 55mm (18), de deux Rondelles M8 (16) et de deux Écrous de Verrouillage M8 (17) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

   Fixez la Barre Transversale (3) à l'autre Montant (1) de la même manière.

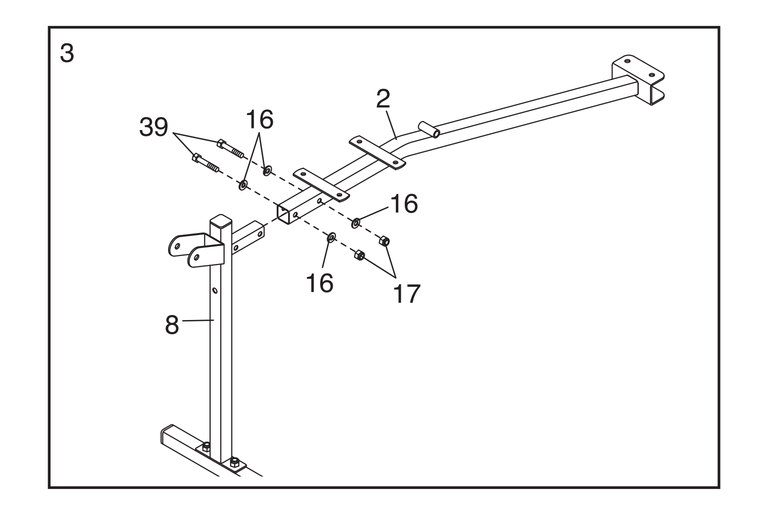


2. Orientez le Stabilisateur (13) de sorte que les trous dentelés soient orientés vers le sol.

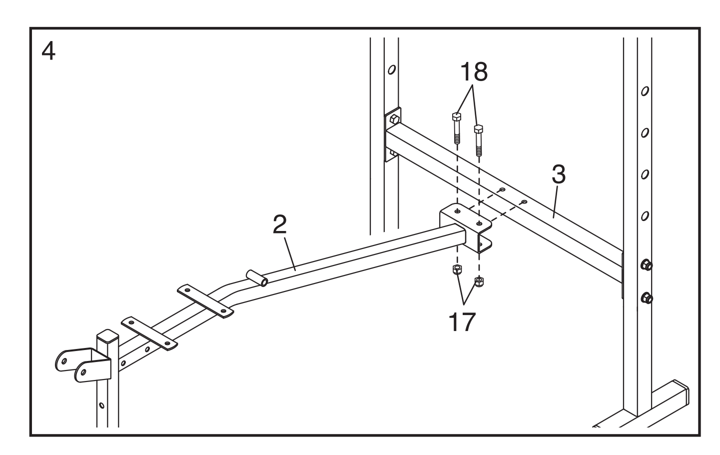
   Fixez le Stabilisateur (13) à la Jambe Avant (8) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M8 x 42mm (37) et de deux Écrous de Verrouillage M8 (17) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



3. Fixez la Jambe Avant (8) au Cadre (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 43mm (39), quatre Rondelles M8 (16), et deux Écrous de Verrouillage M8 (17) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

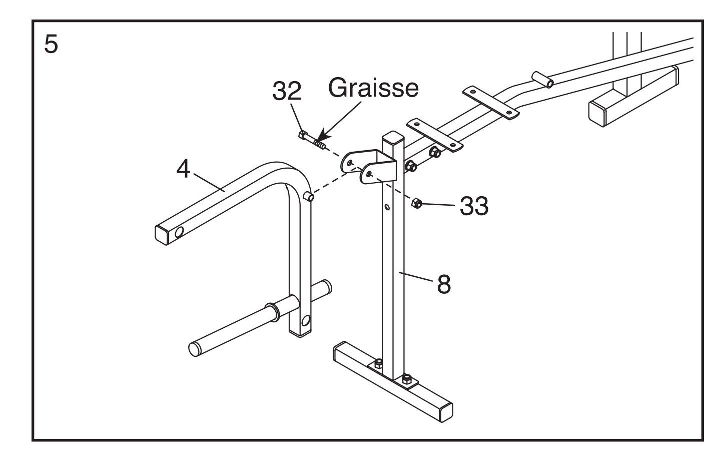


4. Fixez le Cadre (2) à la Barre Transversale (3) à l'aide de deux Boulons M8 x 55mm (18) et de deux Ecrous de Verrouillage M8 (17). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage.**



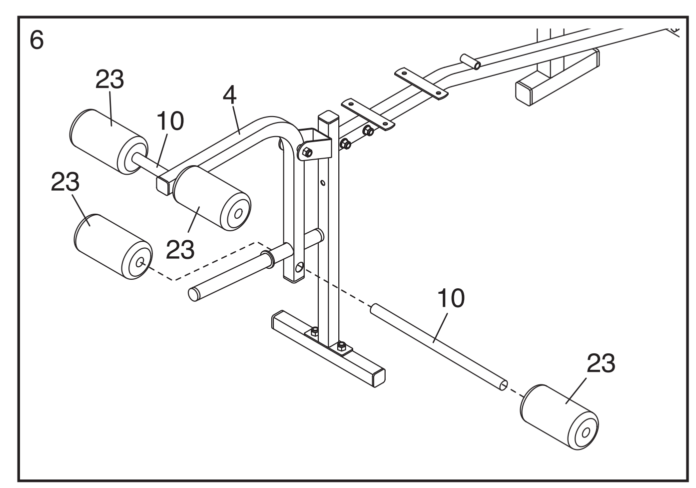
5. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon M10 x 63mm (32).

   Fixez le Levier pour Jambes (4) à la Jambe Avant (8) à l'aide du Boulon M10 x 63mm (32) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (33). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage, le levier pour jambes doit pouvoir pivoter aisément.**



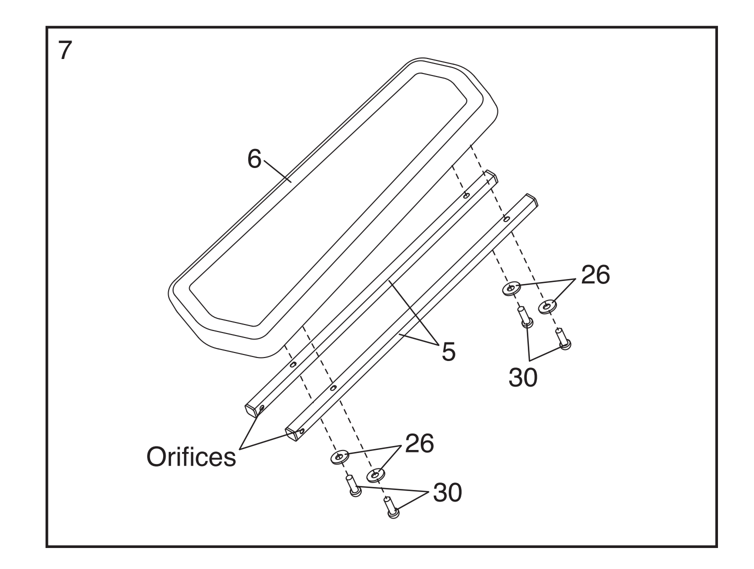
6. Insérez un Tube de Coussin (10) dans la Jambe Avant (4). Glissez deux Coussins en Mousse (23) sur le Tube de Coussin.

   Fixez l'autre Tube du Coussin (10) et deux Coussins en Mousse (23) de la même manière.



7. Orientez les Tubes du Dossier (5) et le Dossier (6) comme indiqué.

   Fixez les Tubes du Dossier (5) au Dossier (6) à l’aide de quatre Vis M6 x 38mm (30) et de quatre Rondelles M6 (26) ; **ne serrez pas encore les Vis.**

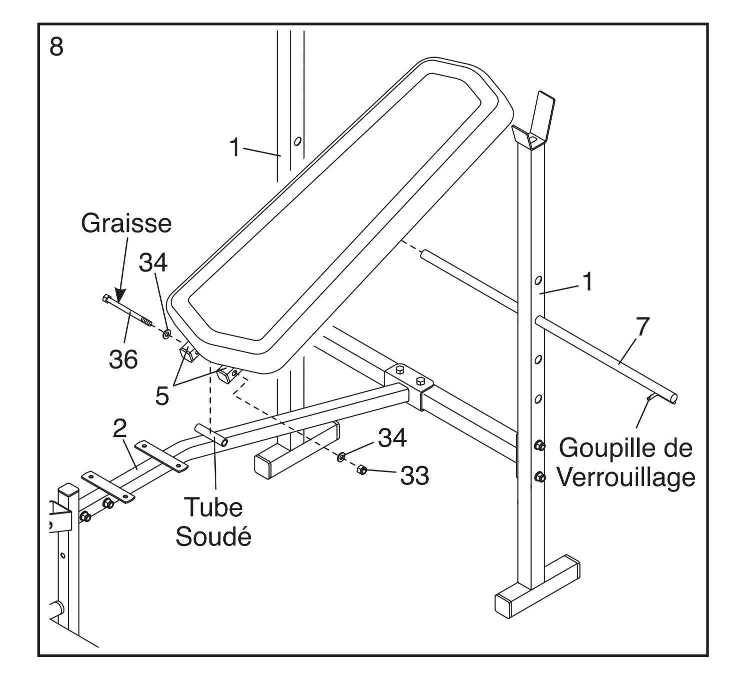


8. Insérez le Support du Dossier (7) dans une des séries de trous dans les Montants (1). **Faites pivoter le Support du Dossier jusqu’à la position de verrouillage, avec la goupille de verrouillage enroulée autour du Montant gauche.**

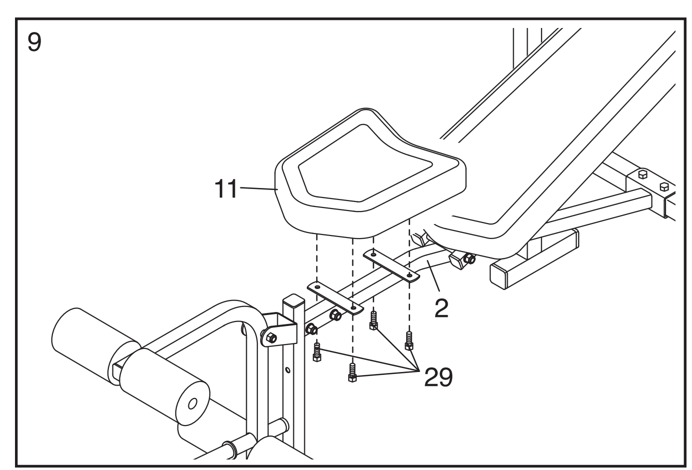
   Graissez un Boulon M10 x 137mm (36).

   Fixez les Tubes du Dossier (5) au tube soudé sur le Cadre (2) à l’aide du Boulon M10 x 137mm (36), de deux Rondelles M10 (34), et d’un Écrou de Verrouillage M10 (33). **Ne serrez Pas Trop L'écrou De Verrouillage, Les Tubes Du Dossier doivent pouvoir pivoter facilement.**

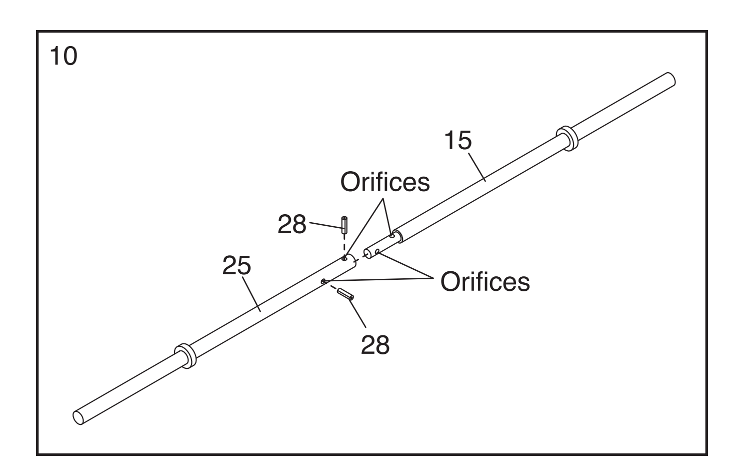
   Reportez-vous aux étapes 1 à 4. Serrez les Écrous de Blocage M10 (17). **Reportez-vous à l'étape 7.** Desserrez la Vis M6 x 38mm (30).



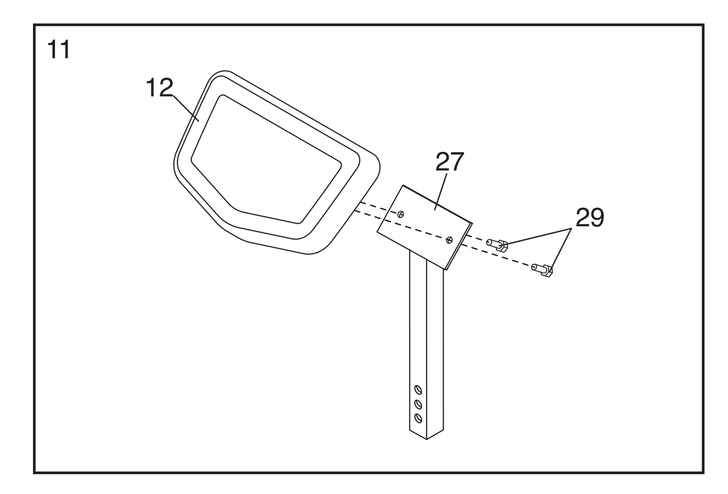
9. Fixez le Siège (11) au Cadre (2) à l’aide de quatre Vis M6 x 16mm (29).



10. Insérez la Barre Interne (15) à l'intérieur de la Barre Externe (25), et alignez les trous indiqués. A l'aide d'un marteau, tapez les deux Goupilles de Sécurité (28) dans les trous jusqu'à ce qu'elles soient au ras de la Barre Externe.



11. Fixez le Coussin de Flexion (12) au Montant de Flexion (27) à l'aide de deux Vis M6 x 16mm (29).



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le banc de poids.** Remarque : il se peut que des pièces supplémentaires soient incluses. L'utilisation de toutes les pièces restantes sera expliquée dans la section REGLAGES, au début de la page 10.

RÉGLAGES

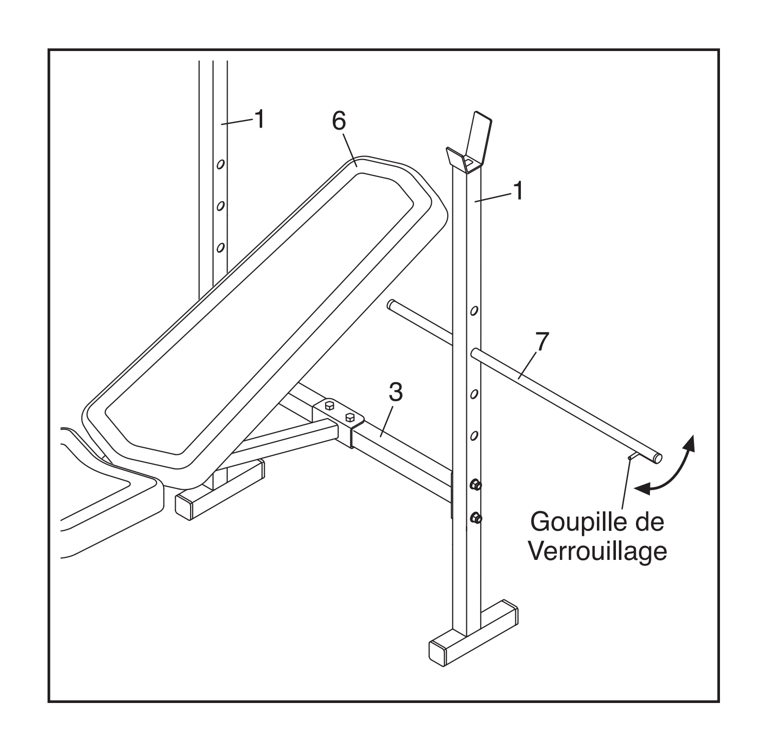
Les étapes suivantes vous expliquent le réglage du banc de poids. Consultez le guide d'exercices accompagnant ce manuel pour voir les positions correctes des divers exercices.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Le banc de poids se nettoie avec un chiffon imbibé d'un détergent doux et non abrasif ; **evitez d'utiliser des solvants.**

REGLAGE DU DOSSIER

Il est possible d'utiliser le Dossier (6) en position renversée, en position horizontale, ou en l'une des trois positions inclinées. Pour utiliser le Dossier dans la position renversée, enlevez le Support du Dossier (7) et placez le Dossier sur la Barre Transversale (3).

Pour utiliser le Dossier (6) en position allongée ou inclinée, soulevez le dossier et insérez le Support de Dossier (7) dans une des séries de trous dans les Montants (1). Faites pivoter le Support du Dossier jusqu'à la position de verrouillage, avec la goupille de verrouillage enroulée autour du Montant gauche. Placez le Dossieur sur le Support du Dossier.

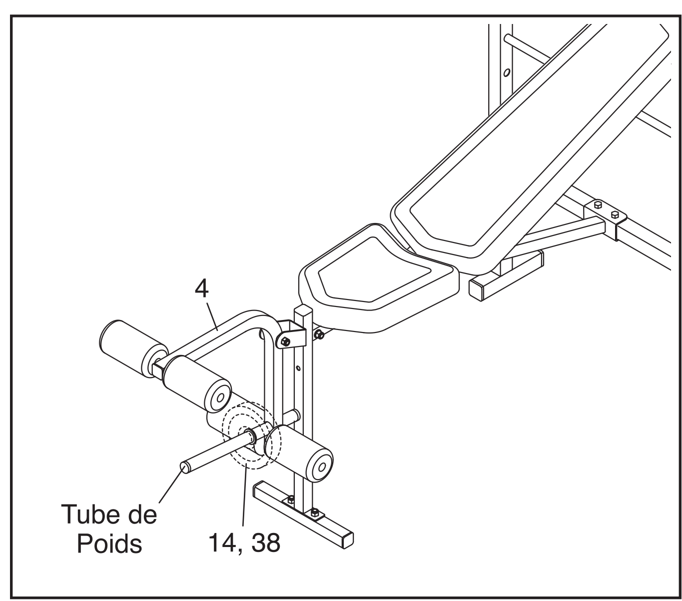


FIXATION DE POIDS AU LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (4), faites glisser les Poids (14, 38) souhaités sur le tube de poids du Levier pour Jambes.

⚠ AVERTISSEMENT :

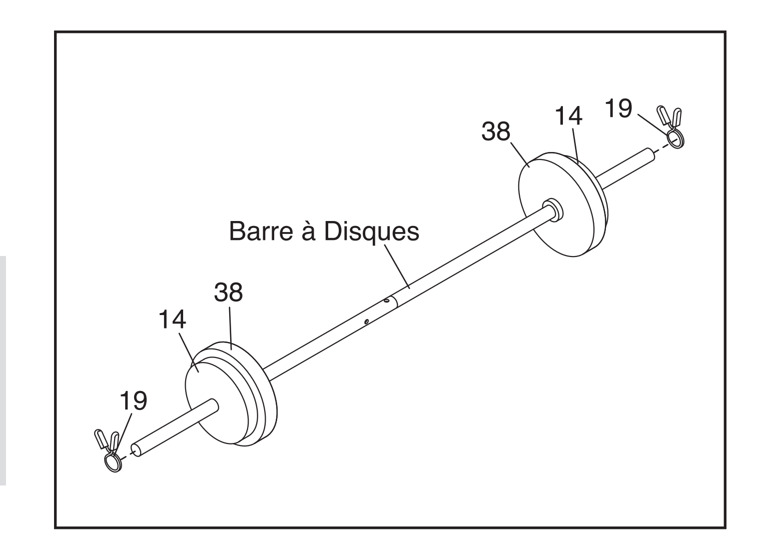
lorsque vous utilisez le Levier pour Jambes (4), placez une barre à disques (non illustré) avec la même quantité de poids sur les supports de poids afin d'équilibrer le banc. Evitez de placer plus de 23 kg sur le Levier pour Jambes.



FIXATION DE POIDS SUR LA BARRE A DISQUES

Faites glisser la même quantité de Poids (14, 38) sur les deux extrémités de la barre à disques. Faites glisser les deux Colliers de Verrouillage (19) contre les Poids, puis serrez-les à fond.

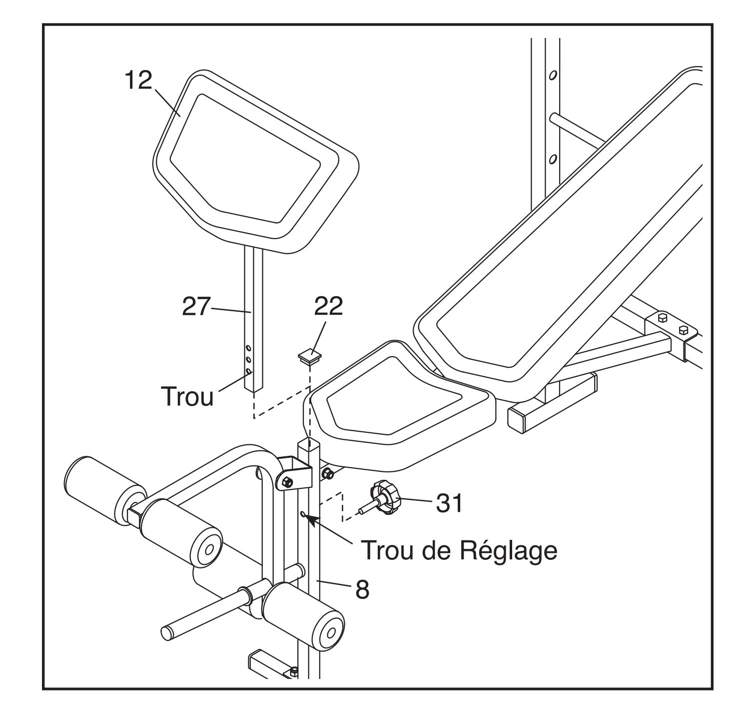
⚠ AVERTISSEMENT : attachez toujours les Poids (14, 38) sur l'haltère avec les Attaches à Ressort (19). Ne jamais utiliser la barre à disques avec plus de 45 kg.



FIXATION DU COUSSIN DE FLEXION

Pour certains exercices, le Coussin de Flexion (12) doit être fixé au banc de poids. Enlevez d'abord l'Embout Mâle Carré 30mm (22) de la Jambe Avant (8). Ensuite, insérez le Montant de Flexion (27) dans la Jambe Avant, et alignez un trou de réglage du Montant de Flexion avec le trou de réglage de la Jambe Avant. Puis, fixez le Montant de Flexion avec le Bouton Flexion (31).

Quand le Coussin de Flexion (12) n'est pas utilisé, rangez-le à l'écart du banc de poids, et insérez l'Embout Mâle Carré 30mm (22) dans la Jambe Avant (8).



CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

JOURNAL D’EXERCICES

Faites des copies de cette page, et utilisez les copies pour programmer et enregistrer vos entraînements aérobics et de musculation. La programmation et l’enregistrement de vos entraînements vous aideront à faire de vos entraînements une partie intégrante et agréable de votre vie quotidienne.

Musculation
Date :
____/____/____

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
____/____/____

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
____/____/____

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
____/____/____

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
____/____/____

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
____/____/____

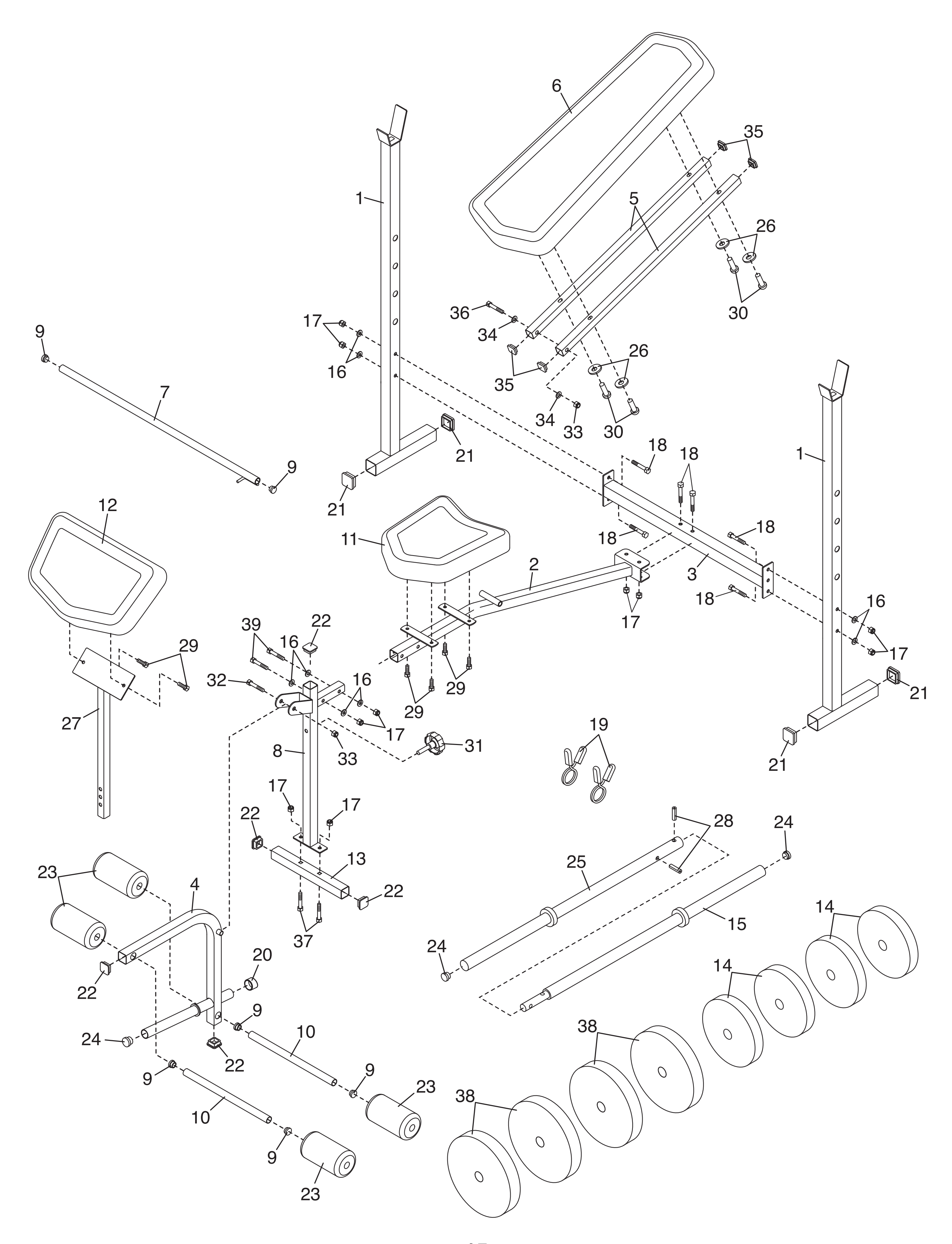
Exercice	Temps	Distance	Vitesse

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle WEBE0989.2 R0113A

N°.	Qté.	Description
1	2	Montant
2	1	Cadre
3	1	Barre Transversale
4	1	Levier pour Jambes
5	2	Tube du Dossier
6	1	Dossier
7	1	Support du Dossier
8	1	Jambe Avant
9	6	Embout Mâle Rond 19mm
10	2	Tube du Coussin
11	1	Siège
12	1	Coussin de Flexion
13	1	Stabilisateur
14	4	Poids 10 livres
15	1	Barre Interne
16	8	Rondelle M8
17	10	Écrou de Verrouillage M8
18	6	Boulon M8 x 55mm
19	2	Attache à Ressort
20	1	Embout Rond Oblique 25mm
21	4	Embout Mâle Carré 38mm
22	5	Embout Mâle Carré 30mm
23	4	Coussin en Mousse
24	3	Embout Mâle Rond 25mm
25	1	Barre Externe
26	4	Rondelle M6
27	1	Montant de Flexion
28	2	Goupille de Sécurité
29	6	Vis M6 x 16mm
30	4	Vis M6 x 38mm
31	1	Boulon de Flexion
32	1	Boulon M10 x 63mm
33	2	Écrou de Verrouillage M10
34	2	Rondelle M10
35	4	Embout Mâle Carré 25mm
36	1	Boulon M10 x 137mm
37	2	Boulon de Renforcement M8 x 42mm
38	4	Poids 15 livres
39	2	Boulon M8 x 43mm
*	–	Manuel de l’Utilisateur
*	–	Guide d’Exercices
*	–	Paquet de Graisse

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu’une pièce n’est pas illustrée.



6
35
1
5
26
30
36
34
17
9
16
7
35
26
34
33
30
18
18
1
9
21
21
12
11
18
18
2
3
18
16
39
22
17
29
16
32
16
29
27
29
17
31
19
8
33
21
17
17
22
28
24
13
23
4
25
22
14
15
37
24
20
14
22
38
9
24
10
22
9
23
9
38
10
9
23

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Les pièces et la main-d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours suivant la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenues ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8

Nº. de Pièce 340160 R0113A